

DICKES BEIN Diabetes erhöht das Risiko, eine Thrombose zu entwickeln. Rasche Behandlung schützt vor Komplikationen

Stau in der Vene

Als Frauke Breßer plötzlich Schmerzen im linken Unterschenkel und Knie bekam, ging sie zu ihrem Hausarzt. Dieser vermutete eine Arthrose und verordnete Schmerzmittel. „Als die nicht halfen, überwies er mich zu einem Gefäßspezialisten“, sagt die Typ-2-Diabetikerin. Eine Farb-Ultraschalluntersuchung zeigte rasch die Ursache ihrer Beschwerden: eine Thrombose. Frauke Breßers Beinvene war auf Höhe der Kniekehle von einem

Blutgerinnsel (Thrombus) verstopft. Hinter dem Gerinnsel staute sich das Blut in der Vene, die dadurch anschwell und schmerzhaft auf das Gewebe drückte.

Diabetes fördert Gerinnselbildung

„In Deutschland bekommen jedes Jahr rund 100 000 Menschen eine Venenthrombose“, sagt der Gefäßspezialist und Diabetologe Harald Pohlmeier aus Münster. Die Gründe sind vielfältig. Flugreisen und längere Autofahrten, Übergewicht, Rauchen, höheres Alter, Bettlägerigkeit, aber auch die Einnahme von Hormonpräparaten oder angeborene Blutgerinnungsstörungen spielen eine Rolle – und Diabetes.

Bei der Zuckerkrankheit bilden sich leichter Gerinnsel. Das hängt vermutlich damit zusammen, dass sie die Verklumpung von Thrombozyten fördert. Das sind kleine Blutzellen, die bei Verletzungen für eine rasche Blutstillung sorgen.

„Wenn ein Bein plötzlich dick wird, sofort zum Arzt“

Harald Pohlmeier,
Diabetologe
und Gefäßspezialist
aus Münster



Typische Warnsignale einer Thrombose sind einseitige Schwellungen und ein Spannungsgefühl am Knöchel, Unterschenkel oder im ganzen Bein, häufig auch ein Muskelkaterähnliches Ziehen und Schmerzen in der Wade beim Auftreten. „Oft ist das Bein etwas gerötet und wärmer als das andere“, so Experte Pohlmeier. Wer solche Symptome hat, sollte sofort zum Arzt, denn es besteht die Gefahr einer Lungenembolie. Dabei lösen sich Teile des Gerinnsels und werden in die Lunge verschleppt. Symptome sind zum Beispiel plötzliche Atem- ▶

Wie eine Thrombose entsteht



Schäden an der Venenwand und Verwirbelungen im Blutstrom führen dazu, dass sich hinter der Venenklappe ein Gerinnsel bildet.



Weitere Faktoren wie Bewegungsmangel, Diabetes, Rauchen oder die Einnahme der „Pille“ lassen das Gerinnsel weiter wachsen.



Schließlich verstopft das Gerinnsel die Vene. Unter dem Pfropf staut sich das Blut. Das Bein schwillt an und kann sich rötten.

Foto: W&B/Fritz Stockmeier; Grafik: W&B/Martina Ibelherr/Dr. Ulrike Möhle



not, Husten und Brustschmerzen. Etwa 25 000 Menschen pro Jahr sterben an einer Lungenembolie.

Kompressionsstrümpfe entlasten

Auch wenn Thrombosen sich zurückbilden können, bleiben ohne rasche Behandlung häufig Venenprobleme zurück. Um Komplikationen zu verhindern, bekommen Patienten mit Thrombose Medikamente, die die Gerinnelbildung hemmen und das Risiko für eine Embolie verringern. War eine vorübergehende Ruhigstellung des Beins die Ursache der Thrombose, können diese Medikamente meist nach einiger Zeit abgesetzt werden. Besteht das erhöhte Thromboserisiko fort, ist meist eine dauerhafte Behandlung nötig. Zur Therapie gehören

Venengymnastik

Übungen, die die Venen schützen, finden Sie hier:

www.diabetes-ratgeber.net

auch Kompressionsstrümpfe, die individuell angepasst werden. Sie entlasten die Venen, indem sie den Muskeln ein Widerlager bieten und den Blutrückstrom zum Herzen unterstützen.

Auch Frauke Breßer trägt jetzt einen solchen Strumpf. Widerwillig zwar, aber konsequent. Außerdem beherzigt sie die Tipps ihres Arztes: Vor allem soll sie sich regelmäßig bewegen, um den Blutfluss in Schwung zu halten. Und für Ihren Diabetes ist Bewegung ja ohnehin gut. *Dr. Sabine Haaf* ■

Für freie Bahn sorgen

Gefäßspezialist Harald Pohlmeier prüft, wie gut die Venen seiner Patientin Frauke Breßer durchblutet sind. Sein Tipp für gesunde Venen: nicht rauchen, Übergewicht abbauen und sich viel bewegen – das fördert die Durchblutung auch in den Venen. Wer viel sitzt, sollte immer mal wieder aufstehen und ein paar Schritte machen.



Foto: W&B/Fritz Stockempier